MODÈLE :

611T





GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT

INTRODUCTION

FÉLICITATIONS *d'avoir choisi ce tapis roulant. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre tapis roulant est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. Une utilisation régulière du tapis roulant peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.*

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un tapis roulant Tempo Fitness de qualité peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de qualité.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Tempo Fitness répond aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis roulant sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.



Pour minimiser le risque de choc électrique :
Toujours débrancher l'appareil de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.



Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :

- Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Le débrancher lorsqu'on ne l'utilise pas et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.
- Une stricte supervision est nécessaire si l'appareil est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants ou d'invalides.
- N'utiliser l'appareil que dans le cadre de son usage prévu, tel qu'il est décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant.
- Ne jamais utiliser l'appareil si le cordon (ou la fiche) est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyer l'appareil à un centre d'entretien pour examen et réparation.
- Ne pas transporter l'appareil en le tenant par son cordon d'alimentation : ce dernier n'est pas une poignée.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil si ses ouvertures d'aération sont obturées. Veiller à ce que ces ouvertures soient exemptes de peluches, cheveux et autres.
- Ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.
- Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil près d'un endroit où l'on pulvérise des produits en aérosol où l'on administre de l'oxygène.
- Pour arrêter l'appareil, mettre toutes les commandes à «OFF» et le débrancher de la prise électrique.
- Ne brancher l'appareil qu'à une prise correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce du tapis roulant.
- Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.
- Ne pas sauter sur le tapis roulant.
- Le tapis roulant ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- Les tapis roulants ne doivent pas être utilisés par des personnes pesant plus de 113 kg (250 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Le tapis roulant n'est destiné qu'à l'usage domestique, par une seule famille. Ne pas l'utiliser dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel Le non-respect de ces consignes est cause d'annulation de la garantie.



Risque de blessures – Pour éviter d'être blessé, se tenir sur les longerons avant de mettre le tapis roulant en marche. Lire le mode d'emploi avant de se servir de l'appareil. Lorsqu'on n'utilise pas l'appareil, retirer la clé de sécurité et la ranger hors de portée des enfants.



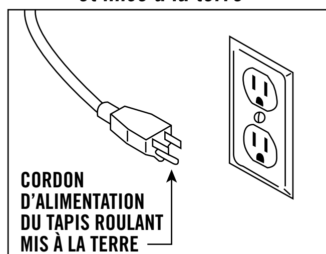
Fixer l'attache de la clé de sécurité à l'un de ses vêtements avant de mettre le tapis roulant en marche. Tenir les enfants à distance de l'appareil. Toute utilisation incorrecte peut occasionner de graves blessures. Consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil. Arrêter tout exercice en cas de douleur, de faiblesse, de vertige ou d'essoufflement.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée à une prise murale appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

Cet appareil est conçu pour être alimenté en 120 volts ; il est équipé d'une fiche de mise à la terre semblable à celle illustrée ci-contre. Veiller à ce que l'appareil soit branché à une prise compatible avec sa fiche. N'utiliser aucun adaptateur.

Prise murale à 3 fiches et mise à la terre





Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier auprès d'un électricien ou d'un technicien compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas altérer la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à la prise murale, faire poser une prise femelle appropriée par un électricien compétent.

AUTRES CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LE TAPIS ROULANT



***FONCTIONNEMENT** – Afin de réduire le risque de dégâts importants aux composants du tapis roulant, il est fortement recommandé de le brancher à une prise alimentée en courant de 15 A qui lui soit réservée, sans utiliser de rallonge complémentaire et/ou de plaquette multiprises. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.*

***IMPORTANT :** Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises munies d'un disjoncteur de fuite à la terre. Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.*



Tenir les enfants de moins de 13 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du tapis roulant EN TOUT TEMPS.
Les enfants de moins de 13 ans ne doivent JAMAIS utiliser le tapis roulant.
Les enfants de plus de 13 ans peuvent utiliser le tapis roulant sous la surveillance d'un adulte.

ASSEMBLAGE

IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.



Le processus de montage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions de montage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions de montage, certaines parties du cadre du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Il ne devrait pas y avoir de mouvement latéral dans les montants de console ni de mouvement d'avant en arrière dans la console ou les poignées. S'il y a du mouvement à ces endroits, cela signifie que le tapis roulant n'a pas été bien monté. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions de montage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

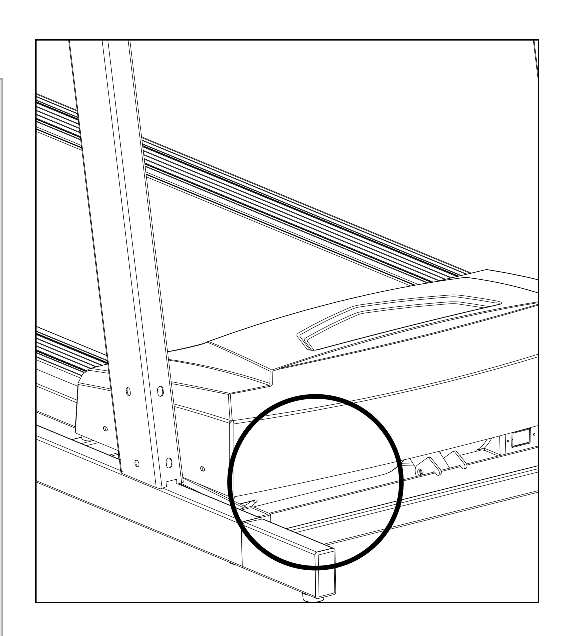
Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des ***PRÉCAUTIONS*** *pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter l'unité tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée en position verticale, repliée et verrouillée. Déballer l'unité là où elle sera mise en service. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant.*

L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE CAUSE DE BLESSURES.

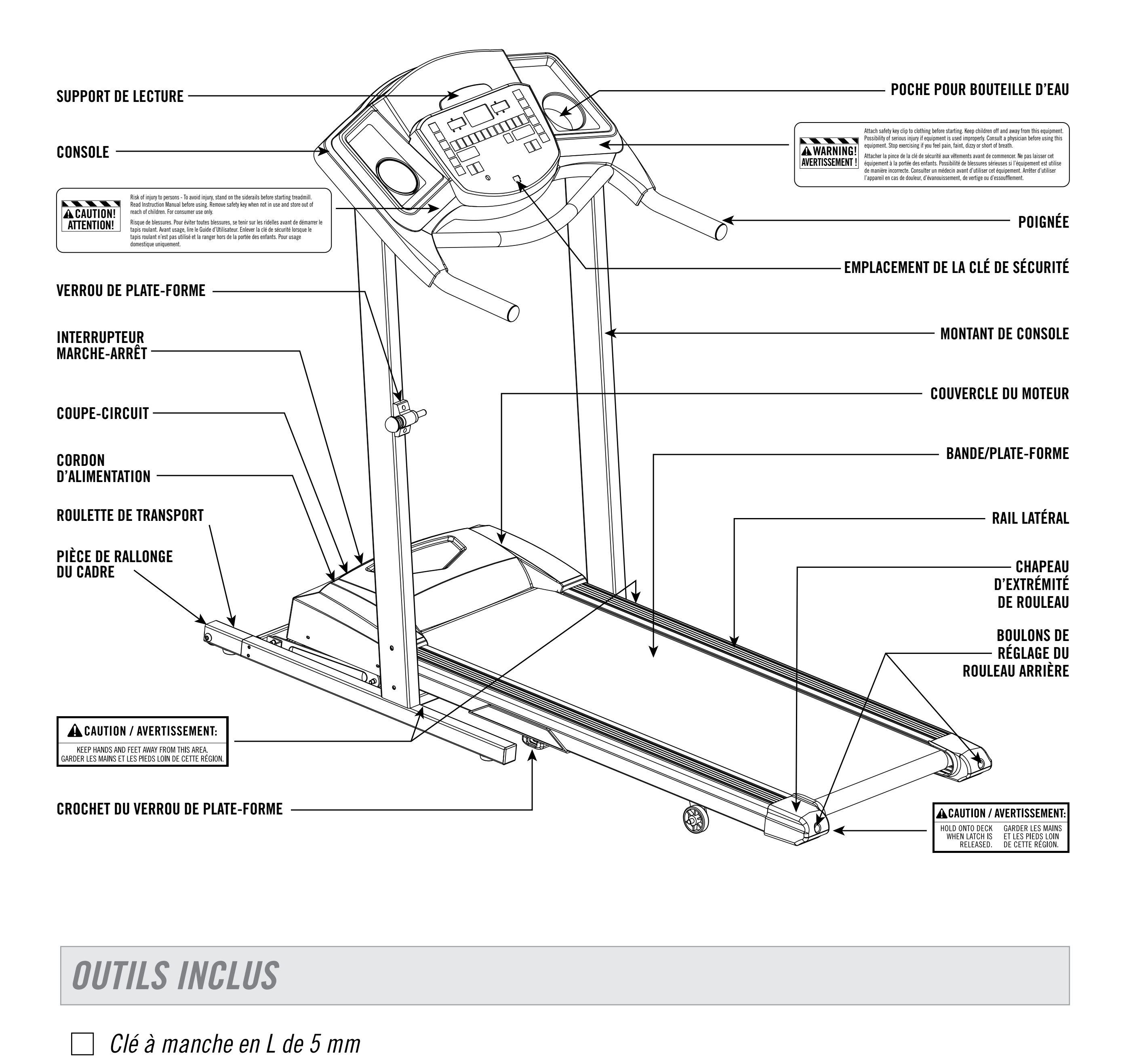
Avant de continuer, rechercher le numéro de série et le modèle du tapis roulant indiqués à gauche de l'interrupteur de marche/arrêt et du cordon d'alimentation.

NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :
MODÈLE :



REMARQUE : *Indiquer le numéro de série et le modèle lors de tout appel de service.*
REMARQUE : *Inscrire le numéro de série sur la carte de garantie.*



OUTILS INCLUS

- ☐ *Clé à manche en L de 5 mm*
- ☐ *Clé à manche en T de 5 mm*

PIÈCES INCLUSES

- ☐ *2 pièces de rallonge du cadre*
- ☐ *2 montants de console*
- ☐ *1 groupe console*
- ☐ *2 chapeaux d'extrémité*
- ☐ *1 verrou de plate-forme*
- ☐ *1 crochet du verrou de plate-forme*
- ☐ *1 porte-gobelet*
- ☐ *1 clé de sécurité*
- ☐ *4 sacs de visserie*
- ☐ *1 bouteille de lubrifiant aux silicones (pour 2 applications)*

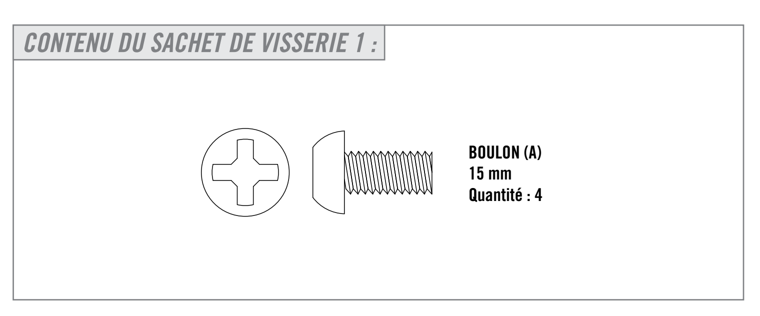
En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du guide.

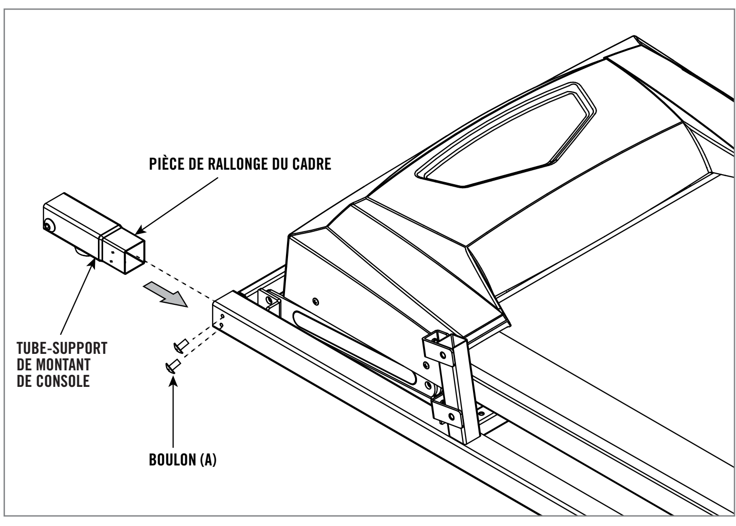
PRÉ-ASSEMBLAGE

REMARQUE : *S'assurer à chaque étape de l'installation que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond. REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.*

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 1 :





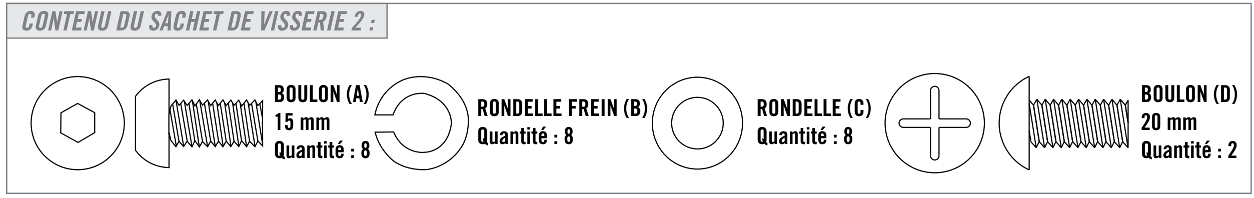
A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 1.***

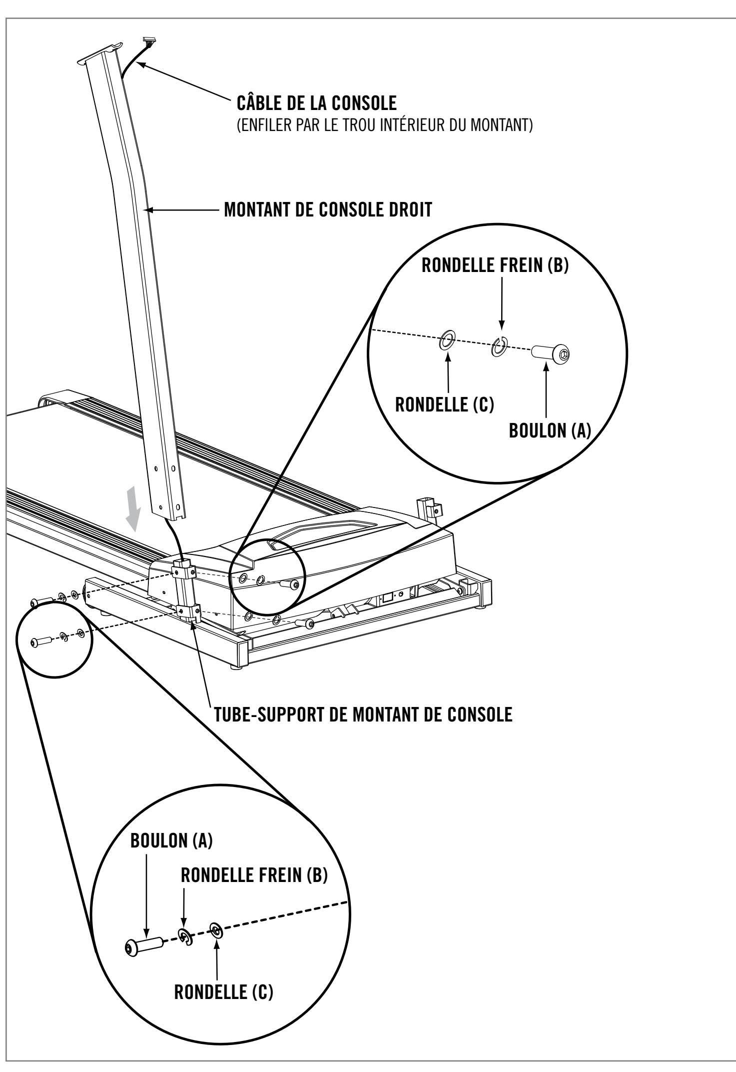
B *Glisser la* ***PIÈCE DE RALLONGE DU CADRE*** *gauche sur le* ***TUBE-SUPPORT DE MONTANT DE CONSOLE*** *gauche. Sur le côté du* ***TUBE-SUPPORT,*** *boulonner avec 2* ***BOULONS (A)****.*

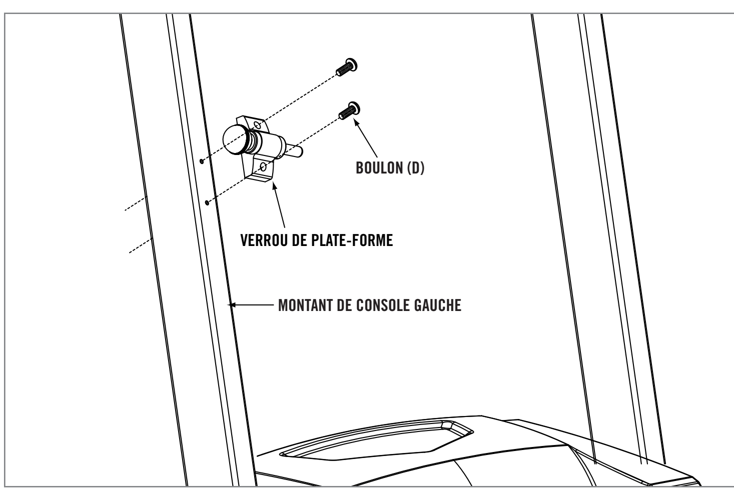
C *Répéter de l'autre côté.*

NOTA : Il faut soulever le tapis roulant légèrement lors de la mise en position de la ***PIÈCE DE RALLONGE DU CADRE (RALLONGE DU PIED AVANT)****. Pour ce faire, se faire aider ou glisser quelque chose de rigide sous la* ***BASE DU CADRE****.*

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE







A *Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2.***

B *Abaisser le **MONTANT DE CONSOLE** droit et l'assembler sur le **TUBE-SUPPORT DE MONTANT DE CONSOLE**. Sur le côté du **MONTANT DE CONSOLE**, boulonner avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES FREIN (B)**, et 2 **RONDELLES (C)**. Puis, à l'avant du **MONTANT DE CONSOLE**, boulonner avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES FREIN (B)**, et 2 **RONDELLES (C)**.*

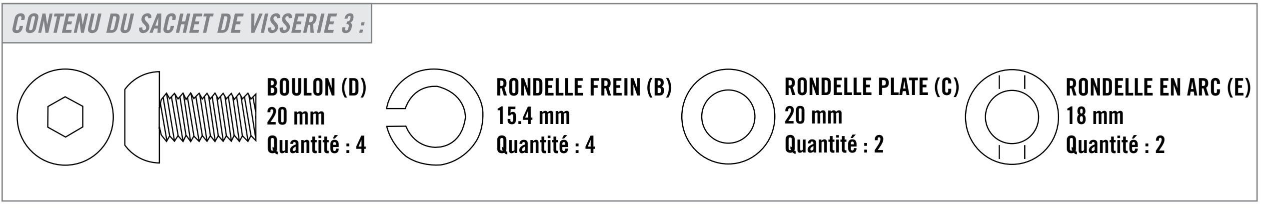
*NOTA: Soulever soigneusement le **MONTANT DE CONSOLE** droit pour éviter de débrancher le **CÂBLE DE LA CONSOLE** du tableau de commande du moteur. Faire passer le **CÂBLE DE LA CONSOLE** par le **MONTANT**.*

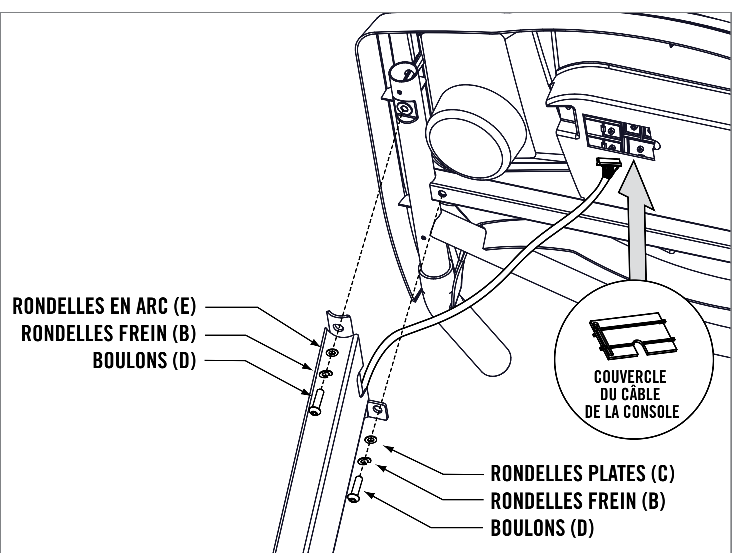
C *Répéter de l'autre côté.*

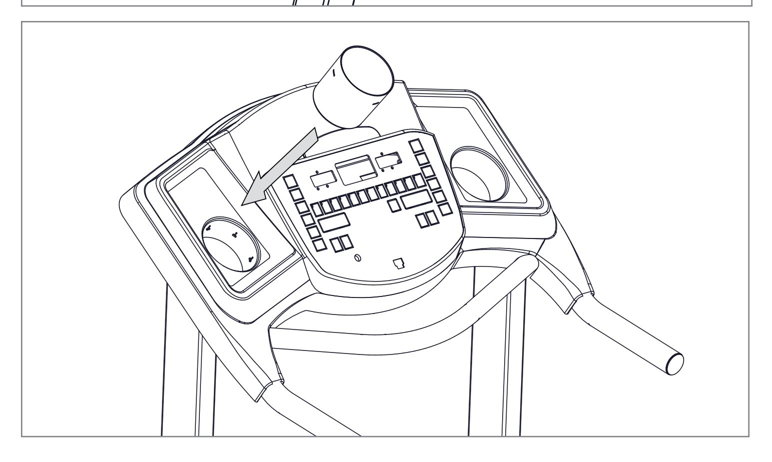
D *Fixer le **VERROU DE PLATE-FORME** au **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE** avec 2 **BOULONS (D)**.*

** **NOTA :** Veiller à ne pincer aucun des câbles lors de l'assemblage des montants.*

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE







A *Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 3**.*

B *De la partie arrière de la **CONSOLE**, fixer la **CONSOLE** au **MONTANT** avec 2 **BOULONS (D),** 2 **RONDELLES FREIN (B)**, et 2 **RONDELLES EN ARC (E)**.*

NOTA : Vérifier que le CÂBLE DE LA CONSOLE ne bloque aucun trou de boulon.

C *Sur le côté du **MONTANT DE CONSOLE**, boulonner avec 2 **BOULONS (D)**, 2 **RONDELLES FREIN (B)**, et 2 **RONDELLES PLATES (C)**.*

D *Connecter le **CÂBLE DE LA CONSOLE** et l'introduire avec précaution dans le **MONTANT** pour éviter tout dommage. **NOTA : NE PAS PINCER LE CÂBLE.** Veiller à ce que les broches du câble soient alignées et bien enfichées.*

E *Fixer le **COUVERCLE DU CÂBLE DE LA CONSOLE.***

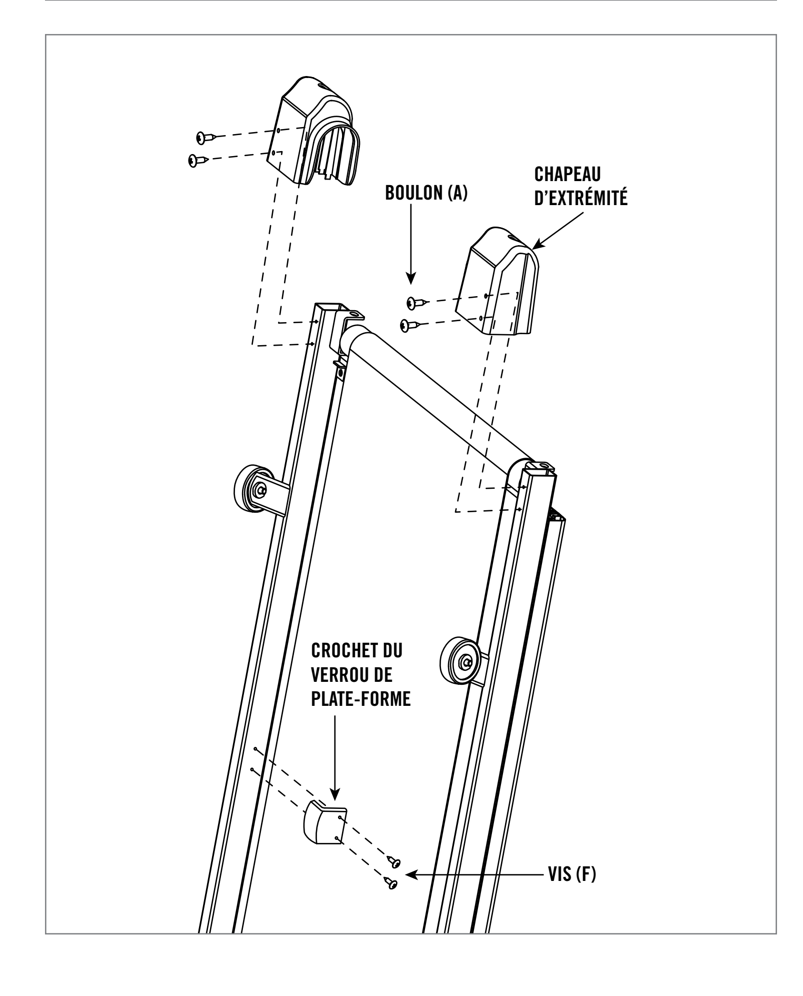
F *Fixer le **PORTE-GOBELET**.*

ÉTAPE 4 *DE L'ASSEMBLAGE*

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 4 :

BOULON (A)
15 mm
Quantité : 4

VIS (F)
20 mm
Quantité : 2



A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 4****.*

B *Cette étape sera plus facile avec 2 personnes. Une personne pour tenir la plateforme, et l'autre personne pour attacher le* ***CROCHET DU VERROU DE PLATE-FORME*** *avec les 2* ***VIS (F)****.*

NOTA : *Avant de procéder à l'assemblage, s'assurer que le verrou de plate-forme est bien enclenché. (Pour les instructions de pliage, voir page 13).*

C *Fixer le* ***CHAPEAU D'EXTRÉMITÉ*** *droit avec 2* ***BOULONS (A)****. Répéter de l'autre côté.*

Connecter le cordon d'alimentation, situé à l'avant du câdre, à une prise murale. L'interrupteur marche/arrêt est situé près de l'entrée du cordon d'alimentation. Mettre l'interrupteur sur ON (marche). Un bip retentit et la console s'allume.

Avant d'utiliser le tapis roulant pour la première fois il faut lubrifier la plate-forme. Se référer à la section Entretien.

FIN DE L'ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

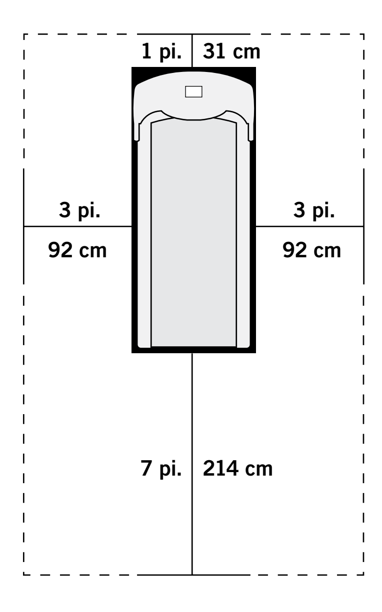
Félicitations d'avoir choisi ce tapis roulant. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre tapis roulant est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. Une utilisation régulière du tapis roulant peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :
• Perte de poids • Cœur plus sain • Plus grande tonicité musculaire • Niveaux d'énergie supérieurs

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau tapis roulant vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre tapis roulant dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.

EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

Placer le tapis roulant sur une surface plane. Un espace de 214 cm derrière le tapis roulant et de 92 cm de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 31 cm devant pour le pliage et le cordon d'alimentation. Ne pas placer le tapis roulant à un endroit où il bloque une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Le tapis roulant ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.





NE PAS SE TENIR DEBOUT SUR LA BANDE

Lorsqu'on se prépare à utiliser le tapis roulant, ne pas se tenir debout sur la bande. Placer les pieds sur les rails latéraux avant de mettre le tapis roulant en marche. Commencer à marcher sur la bande une fois qu'elle défile. Ne jamais mettre le tapis roulant en marche à vitesse rapide ni tenter de sauter dessus.

CLÉ DE SÉCURITÉ

Le tapis roulant ne démarre pas tant que la clé de sécurité n'est pas en place. Fixer l'extrémité de la pince à l'un de ses vêtements. Cette clé est conçue pour couper l'alimentation du tapis roulant en cas de chute de l'utilisateur. S'assurer du bon fonctionnement de la clé de sécurité tous les quinze jours.



NE JAMAIS UTILISER LE TAPIS ROULANT SANS FIXER LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ À L'UN DE SES VÊTEMENTS. TIRER D'ABORD SUR LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ POUR QU'ELLE NE SE DÉTACHE PAS DU VÊTEMENT.

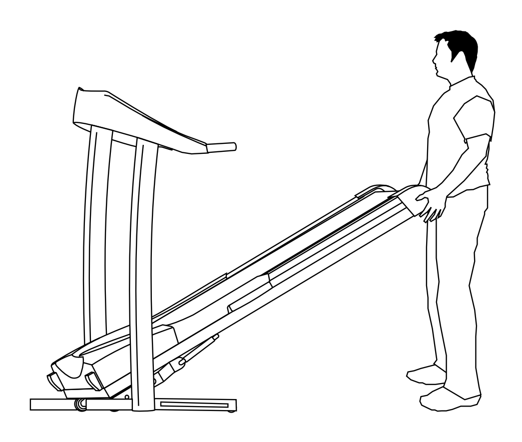
UTILISATION CORRECTE

Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Toujours commencer en utilisant une vitesse plus lente et régler la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il fonctionne. Lorsqu'il n'est pas utilisé, retirer la clé de sécurité, mettre l'interrupteur sur arrêt et débrancher le cordon d'alimentation. Veiller à suivre le programme d'ENTRETIEN de la page 25 du guide. Maintenir le corps et la tête face à l'avant. Ne pas tenter de se tourner ou de regarder vers l'arrière lorsque le tapis roulant est en marche. Arrêter tout exercice en cas de douleur, de faiblesse, de vertige ou d'essoufflement.



Ne pas utiliser le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si le tapis roulant semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.

NOTA : Ne pas soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant si on ne peut pas soulever 20 kg (45 lb.) sans danger.



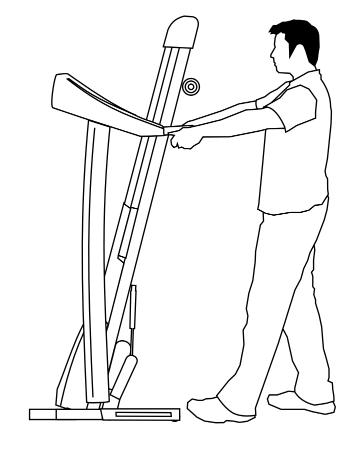
PLIAGE

Saisir fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Soulever avec précaution, mettre la plate-forme du tapis à la verticale, jusqu'à ce que le verrou de plate-forme s'enclenche. S'assurer que la plate-forme est verrouillée avant de la lâcher. Pour déplier, saisir fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Déverrouiller en appuyant doucement sur le verrou de plate-forme avec la main. Abaisser la plate-forme jusqu'au sol avec précaution.



DÉPLACEMENT

Le tapis roulant comporte une paire de roulettes de transport intégrée au bâti. Avant de déplacer le tapis roulant, s'assurer qu'il est replié et verrouillé. Saisir fermement le haut de la console, incliner le tapis roulant vers soi et le faire rouler.





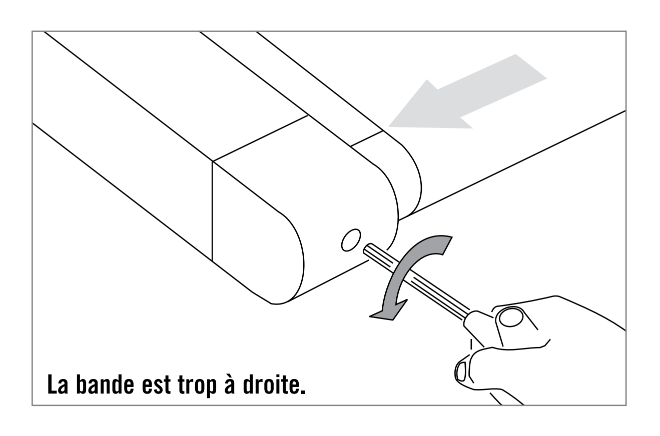
Les tapis roulants sont lourds; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Ne pas démonter l'appareil pour en faciliter le transport. Ne pas déplacer ou transporter le tapis roulant s'il n'est pas en position relevée, plié et verrouillé. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

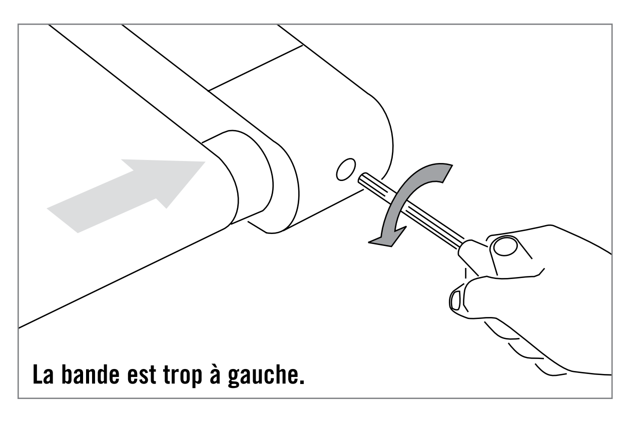
TENSIONNEMENT DE LA BANDE

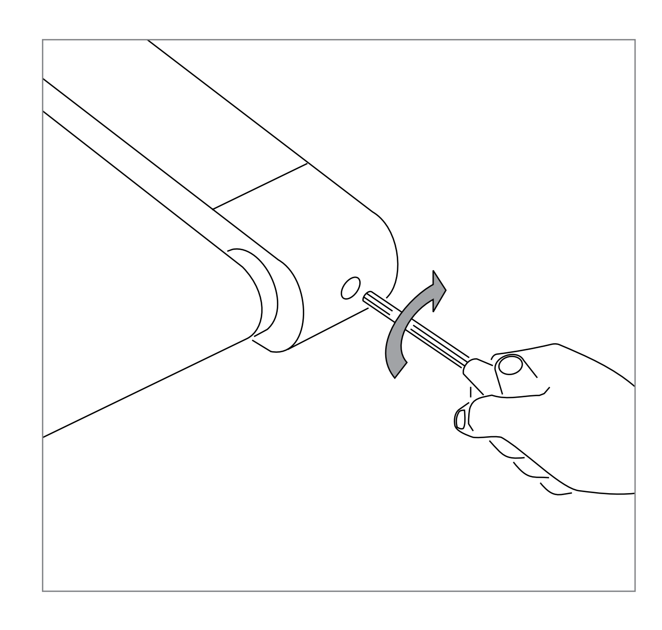
La bande a été correctement réglée avant le départ de l'usine. Il peut arriver que la bande se décentre au cours du transport.

ATTENTION : *La bande NE doit PAS être en mouvement lors du réglage. Un serrage excessif de la bande use le tapis roulant et ses composants. Ne jamais tendre la bande de façon excessive.*

Si la bande semble patiner lors d'un exercice de course sur le tapis, c'est le signe qu'elle doit être retendue. Dans la plupart des cas, il se produit un étirement de la bande à l'usage, d'où un certain patinage. Il s'agit d'un réglage normal et courant. Pour éliminer le patinage, ***METTRE LE TAPIS ROULANT HORS TENSION*** *et resserrer* ***LES DEUX VIS DU ROULEAU ARRIÈRE*** *à l'aide de la clé Allen fournie, en tournant les vis de 1/4 DE TOUR vers la droite comme illustré. Essayer le tapis de nouveau pour vérifier si la bande patine encore. Répéter la procédure si nécessaire mais NE JAMAIS tourner les vis du rouleau de plus de 1/4 de tour à la fois. La bande est correctement retendue lorsqu'elle ne patine plus.*


La bande est trop à droite.


La bande est trop à gauche.



CENTRAGE DE LA BANDE

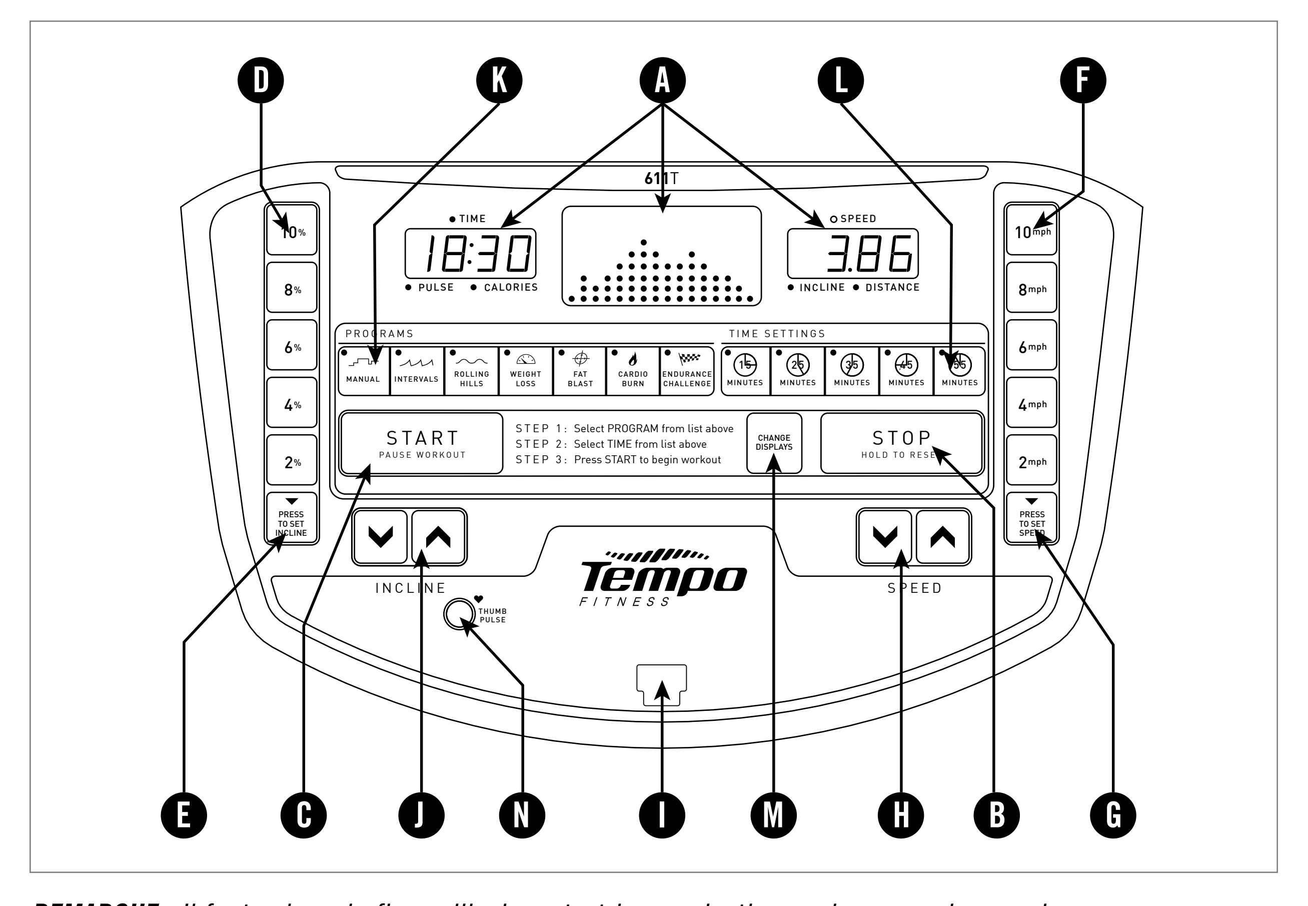
La bande a été correctement réglée avant le départ de l'usine. Il peut arriver que la bande se décentre lors du transport. Avant d'utiliser le tapis roulant, vérifier que la bande est centrée et le reste pour assurer un fonctionnement sans à coup.

ATTENTION : *Ne pas faire tourner la bande à plus de 1/2 mi/h lors du centrage. Toujours garder les doigts, les cheveux et les vêtements à distance de la bande.*

Si la bande est trop à la droite : *Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mi/h, tourner le boulon de réglage gauche dans le sens antihoraire de 1/4 de TOUR à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifier l'alignement de la bande. Laisser la bande fonctionner pendant un cycle complet pour déterminer si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répéter au besoin jusqu'à ce que la bande demeure centrée lors de l'utilisation du tapis.*

Si la bande est trop à la gauche : *Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mi/h, tourner le boulon de réglage droit dans le sens antihoraire de 1/4 de TOUR à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifier l'alignement de la bande. Laisser la courroie fonctionner pendant un cycle complet pour déterminer si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répéter au besoin jusqu'à ce que la bande demeure centrée lors de l'utilisation du tapis.*

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



***REMARQUE** : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.*

***A) AFFICHAGE :** Vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, inclinaison et calories.*

***B) STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour mettre fin à l'exercice en cours. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser le tapis roulant*

***C) START (DÉMARRAGE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer les exercices ou faire une pause dans la séance ou le programme en cours.*

D) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON :** Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée. Sélectionner avant d'appuyer sur la touche **PRESS TO SET INCLINE (CONFIRMER LE CHOIX D'INCLINAISON).

***E) PRESS TO SET INCLINE (CONFIRMER LE CHOIX D'INCLINAISON) :** Appuyer sur cette touche pour confirmer le choix de l'inclinaison. Appuyer sur cette touche après avoir choisi l'INCLINAISON.*

F) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE :** Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée. Sélectionner avant d'appuyer sur la touche **PRESS TO SET SPEED (CONFIRMER LE CHOIX DE VITESSE).

***G) PRESS TO SET SPEED (CONFIRMER LE CHOIX DE VITESSE) :** Appuyer sur cette touche pour confirmer le choix de la vitesse. Appuyer sur cette touche après avoir choisi la VITESSE.*

***H) TOUCHES FLÉCHÉES DE VITESSE :** Appuyer sur ces touches pour régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.*

***I) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ :** Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité y est insérée.*

***J) TOUCHES FLÉCHÉES D'INCLINAISON :** Appuyer sur ces touches pour régler l'inclinaison par incréments de 0,5 %.*

***K) TOUCHES DE PROGRAMMATION RAPIDE :** Appuyer sur une touche pour sélectionner un programme.*

***L) TOUCHES DE DURÉE :** Appuyer sur une touche pour sélectionner la durée.*

***M) CHANGE DISPLAYS (CHANGEMENT D'AFFICHAGE) :** Cette touche sert à faire défiler l'information de la séance d'exercice.*

***N) TOUCHE DE CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POUCE :** Permet de surveiller la fréquence cardiaque.*

AFFICHAGE

VITESSE • *Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.*

DURÉE • *Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de l'exercice.*

FRÉQUENCE CARDIAQUE • *Indiquée en battements par minute. Permet de surveiller sa fréquence cardiaque durant la séance (s'affiche lorsqu'on établit le contact en posant le pouce sur le capteur de fréquence cardiaque au pouce).*

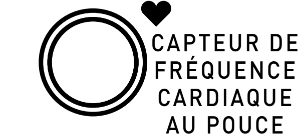
DISTANCE • *Affichée en milles. Distance parcourue durant la séance.*

INCLINAISON • *Affichée sous forme de pourcentage. Indique l'inclinaison de la bande.*

CALORIES • *Nombre total de calories brûlées pendant la séance.*

FRÉQUENCE CARDIAQUE – CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POUCE

Mode d'emploi :



1) *Placer le pouce sur la touche du capteur.*

2) *Le pouce doit recouvrir complètement la fenêtre du capteur.*

3) *Au bout de quelques secondes, la fréquence cardiaque s'affiche dans la fenêtre EFFORT CARDIO-VASCULAIRE.*

Nota : Toujours se tenir immobile sur les rails latéraux lorsqu'on mesure sa fréquence cardiaque. On peut aussi afficher cette fréquence en posant l'index sur la touche du capteur.

AVERTISSEMENT : *Sous peine de l'endommager, ne pas appuyer trop fort sur la touche du capteur. Si on vérifie sa fréquence cardiaque alors qu'on est en mouvement, on obtient des lectures inexactes.*

PROGRAMMES DISPONIBLES

MANUAL (MANUEL) : *Permet des changements manuels de la vitesse et de l'inclinaison en cours d'exercice. Objectif de durée.*

INTERVALS (INTERVALLES) : *Marche ou course à des niveaux de vitesse alternés. Objectif de durée.*

ROLLING HILLS (CÔTES) : *Donne l'impression de marcher ou de courir en montée et en descente. Objectif de durée.*

WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) : *Maintient les utilisateurs dans la zone optimale où ils brûlent Les graisses.*

FAT BLAST (ÉLIMINATION DES GRAISSES) : *Maintient les utilisateurs dans la zone optimale où ils brûlent les graisses. Objectif de durée.*

CARDIO BURN (DÉFI CARDIO) : *Tonifie les muscles et met à l'épreuve l'appareil cardiovasculaire. Objectif de durée.*

ENDURANCE CHALLENGE (DÉFI D'ENDURANCE) : *Tonifie les muscles et stimule l'appareil cardiovasculaire. Objectif de durée.*

POUR COMMENCER / SÉLECTION D'UN PROGRAMME

1) S'assurer qu'aucun objet susceptible d'entraver le déplacement du tapis roulant ne se trouve sur la bande.
2) Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension.
3) Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixer l'attache de la clé de sécurité à un de ses vêtements et s'assurer qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'exercise.
5) Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Il existe deux options pour commencer un exercice :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

*Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercice. OU...*

B) CHOISIR UN PROGRAMME

*Choisir un **PROGRAMME** à l'aide de l'une des touches de **PROGRAMMATION RAPIDE (MANUEL, INTERVALLES, CÔTES, PERTE DE POIDS, ÉLIMINATION DES GRAISSES, DÉFI CARDIO** ou **DÉFI ENDURANCE)**.*

CHOISIR UNE DURÉE

*Choisir une **DURÉE** à l'aide des touches **FLÉCHÉES** ou utiliser la durée par défaut. Une fois la **DURÉE** choisie, appuyer sur **START**.*

UTILISATION DES TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE :

*Après avoir lancé le programme, on peut utiliser les touches de réglage rapide pour changer rapidement la vitesse et l'inclinaison. Appuyer sur la touche de vitesse souhaitée puis appuyer sur la touche **PRESS TO SET SPEED** ou sur la touche **PRESS TO SET INCLINE**. Ces touches confirment la vitesse ou l'inclinaison souhaitées, et le tapis roulant change donc la vitesse ou l'inclinaison.*

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE :

*Appuyer sur la touche **STOP** et la tenir pendant 3 secondes.*

FIN DE LA SÉANCE

Lorsque la séance d'exercice est terminée, l'information sur la séance d'exercice demeure affichée sur la console pendant 30 secondes, puis la console se réinitialise.

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE

*Pour annuler la sélection du programme ou l'écran actuel, appuyer sur la touche **STOP** pendant 3 secondes.*

ÉCRAN DE VISUALISATION – BALAYAGE

Pour que l'écran d'affichage balaie continuellement les fonctions durée, fréquence cardiaque, calories, vitesse, inclinaison, distance):
*- Appuyer sur la touche **CHANGE DISPLAYS** et la tenir pendant 4 à 5 secondes.*
- Un bip retentit deux fois lorsque l'écran d'affichage commence à balayer.
*- Pour en désactiver, appuyer une fois sur la touche **CHANGE DISPLAYS** (ne pas la tenir).*

PROFILS DES PROGRAMMES

MANUAL (MANUEL) *– Réglage de la vitesse et de l'inclinaison par l'utilisateur. Vitesse de démarrage : 1 mi/h.*

INTERVALS (INTERVALLES)

DURÉE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
SEGMENT DE PROGRAMME	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération			
VITESSE	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2

ROLLING HILLS (CÔTES)

DURÉE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
SEGMENT DE PROGRAMME	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération			
INCLINAISON	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)

DURÉE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
SEGMENT DE PROGRAMME	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération			
VITESSE	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2

FAT BLAST (ÉLIMINATION DES GRAISSES)

DURÉE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
SEGMENT DE PROGRAMME	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération			
INCLINAISON	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	1	0	0

CARDIO BURN (DÉFI CARDIO)

DURÉE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
SEGMENT DE PROGRAMME	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération			
VITESSE	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2

ENDURRANCE CHALLENGE (DÉFI D'ENDURANCE)

DURÉE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
SEGMENT DE PROGRAMME	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération			
INCLINAISON	1	1	2	3	2	3	4	5	5	6	6	4	4	3	4	5	3	2	0	0

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardiovasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

INTENSITÉ DES EXERCICES

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur tapis roulant en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide du capteur de fréquence cardiaque au pouce), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

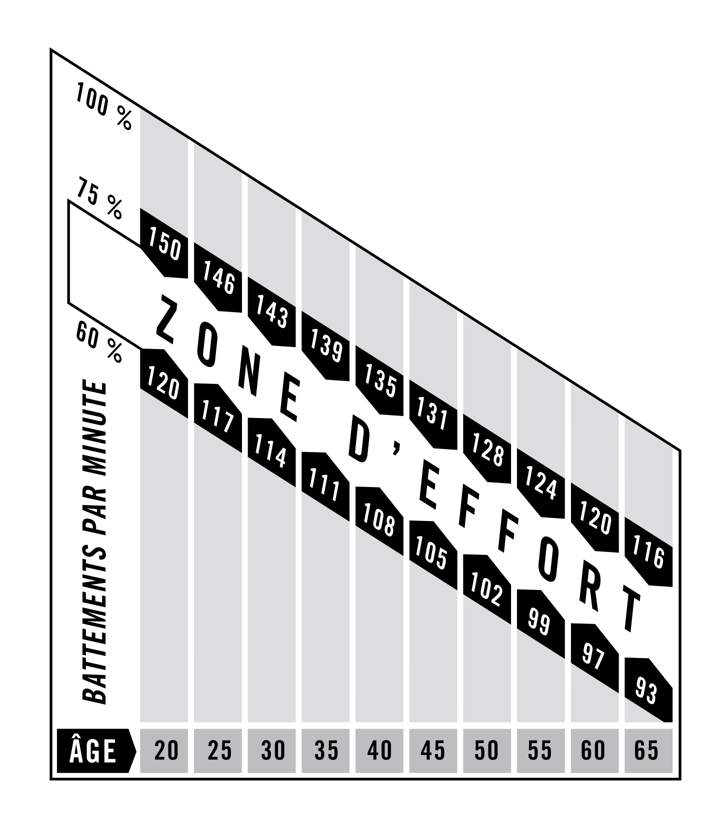
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardiovasculaire ?

Une zone d'effort cardiovasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



EXEMPLE :

Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

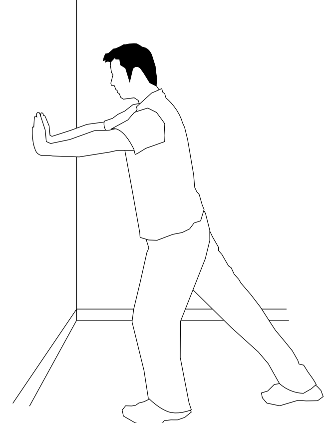
TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.



ÉTIREMENT

ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser le tapis roulant, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.

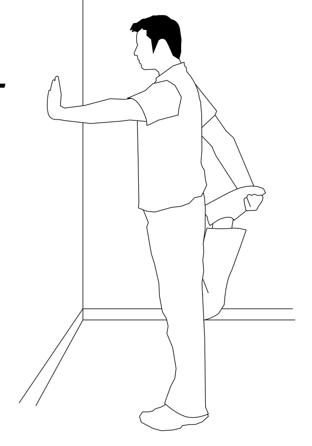


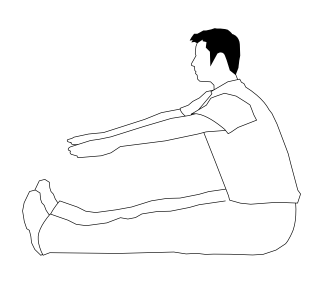
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.

2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville gauche de la main gauche et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main droites.





3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.



L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent afin d'abaisser la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.



RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- *Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*
- *Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses*
- *Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents*
- *Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité*
- *Amélioration de l'endurance cardiovasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs afficheurs permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.

DÉPANNAGE

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR CE TAPIS ROULANT SONT-ILS NORMAUX ?

Les tapis roulants émettent un bruit sourd dû au passage de la bande sur les rouleaux, en particulier lorsque l'appareil est neuf. Ce bruit diminue d'intensité à la longue, quoiqu'il ne disparaisse jamais complètement. À l'usage, la bande s'étire et son passage sur les rouleaux s'effectue avec plus de douceur.

POURQUOI LE TAPIS ROULANT LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflextion du bruit est plus important si l'appareil est placé près d'un mur.

DÉPANNAGE DU TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est conçu pour être fiable et facile à utiliser. Toutefois, en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-dessous.

PROBLÈME : *La console ne s'allume pas et/ou la bande ne se déplace pas.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que toutes les connexions sont établies, particulièrement celle du câble de la console. Débrancher et reconnecter le câble de la console pour le vérifier.*
- *S'assurer que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé de quelque manière que ce soit.*
- *Mettre hors tension, débrancher le câble d'alimentation et attendre 60 secondes. Déposer le couvercle du moteur. Attendre que tous les témoins à DEL rouge du tableau de commande du moteur se soient éteints avant de continuer. Puis vérifier qu'aucun câble n'est desserré ou déconnecté.*
- *Vérifier que la prise assignée à l'appareil est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché, que l'appareil est sur un circuit spécialisé de 15 A, qu'il n'est pas sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre et qu'il n'est pas branché sur plaquette multiprises/un limiteur de surtension ou une rallonge électrique.*
- *Le cordon d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et est correctement branché à la prise ET à l'appareil.*
- *L'interrupteur est sur ON (marche).*

PROBLÈME : *Le coupe-circuit du tapis roulant se déclenche lors d'un exercice.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que le tapis roulant est branché sur un circuit spécialisé de 15 A.*
- *Vérifier que l'appareil n'est pas branché sur une rallonge électrique ou sur un limiteur de surtension.*
- *Confirmer que l'appareil n'est pas branché sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre ou sur un circuit équipé d'une prise avec disjoncteur de fuite de terre.*

PROBLÈME : *La bande ne reste pas centrée durant une séance d'entraînement.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que le tapis roulant repose sur une surface plane.*
- *Vérifier que la bande est correctement tendue et centrée (se reporter à la section RÉGLAGES pour des instructions détaillées).*

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Vérifier l'environnement immédiat de l'appareil pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que des lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être cause de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque.

Une lecture aberrante peut se produire dans les cas suivants :

- *Pression excessive sur la touche du capteur de fréquence cardiaque au pouce. Modérer la pression exercée.*
- *Halètements lors d'un exercice.*
- *Port d'une bague trop serrée.*
- *Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.*
- *Symptômes d'arythmie aiguë.*
- *Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.*
- *Peau des paumes particulièrement épaisse.*
- *En cas de lecture aberrante de la fréquence cardiaque, poser son index plutôt que son pouce sur la touche du capteur.*

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher l'appareil.

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- *Désignation du modèle*
- *Numéro de série*
- *Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)*

Afin d'entretenir le tapis roulant, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- *Depuis combien de temps le problème se produit-il ?*
- *Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?*
- *Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?*
- *La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenue selon le calendrier d'entretien ?*

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre tapis roulant Tempo Fitness.

ENTRETIEN

La propreté du tapis roulant et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage au minimum. C'est pourquoi il est recommandé d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant :

APRÈS CHAQUE USAGE (QUOTIDIENNEMENT)

Nettoyer et inspecter en exécutant les étapes suivantes :

- *Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt et débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*
- *Essuyer la bande, la plate-forme, le couvercle du moteur et le boîtier de la console avec un chiffon humide. Ne jamais utiliser de solvants qui pourraient endommager le tapis roulant.*
- *Inspecter le cordon d'alimentation. Communiquer avec Tempo Fitness si le cordon d'alimentation est endommagé.*
- *S'assurer que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis roulant ou à tout autre endroit où il risquerait d'être pincé voire sectionné.*
- *Vérifier la tension et l'alignement de la bande. Un alignement incorrect de la bande risque d'endommager d'autres pièces du tapis roulant.*

CHAQUE SEMAINE

Nettoyer en dessous du tapis roulant en exécutant les étapes suivantes :

- *Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*
- *Plier le tapis roulant en position verticale et s'assurer que le verrou de plate-forme est bien enclenché.*
- *Écarter le tapis roulant de l'aire de nettoyage.*
- *Essuyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous le tapis roulant.*
- *Remettre le tapis roulant dans sa position initiale.*

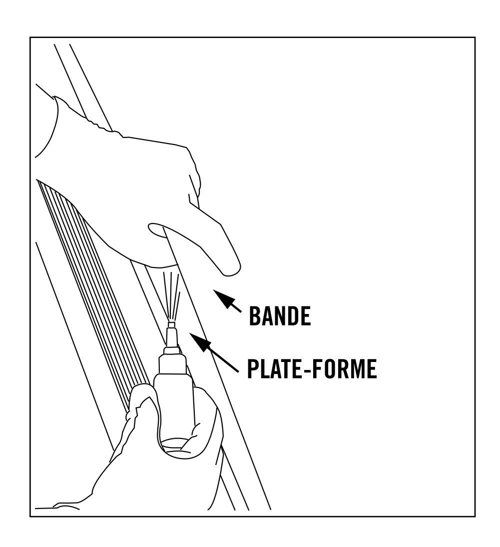
CHAQUE MOIS – IMPORTANT !

- *Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt, puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*
- *Inspecter les vis de montage de l'appareil et vérifier leur serrage.*
- *Mettre le tapis roulant hors tension et attendre 60 secondes.*
- *Enlever le couvercle du moteur. Attendre que TOUS les témoins à DEL s'éteignent.*
- *Nettoyer le moteur et la zone du panneau électrique inférieur pour éliminer les peluches et les poussières qui ont pu s'y accumuler. Le non-respect de ces instructions risque d'entraîner la défaillance prématurée de composants électriques clés.*
- *Passer la bande à l'aspirateur et l'essuyer avec un chiffon humide. Aspirer toutes les particules blanches/noires qui ont pu s'accumuler autour de l'appareil. Ces particules peuvent provenir de l'utilisation normale du tapis roulant.*

TOUS LES SIX MOIS

Il faut lubrifier la plate-forme du tapis roulant tous les six mois afin de maintenir le rendement optimal du tapis roulant. N'utiliser que le lubrifiant fourni par Tempo Fitness. Communiquer avec Tempo Fitness en cas de questions sur la façon d'appliquer le lubrifiant.

- *Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*
- *Desserrer les deux boulons du rouleau arrière. (Pour de meilleurs résultats, placer deux marques amovibles de chaque côté du cadre pour noter la position du rouleau.) Une fois la bande desserrée, prendre la bouteille de lubrifiant et appliquer le lubrifiant sur toute la surface supérieure de la plate-forme. Serrer les deux boulons du rouleau arrière à leur position initiale (en se servant des marques pour un bon positionnement). Une fois le lubrifiant appliqué, brancher le cordon d'alimentation, insérer la clé de sécurité, mettre le tapis roulant sous tension et marcher sur la bande pendant deux minutes pour étendre le lubrifiant.*



GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 113 kg (250 lb).

CADRE • 10 ANS

Tempo Fitness garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant 10 ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR • 3 ANS

Tempo Fitness garantit le moteur contre les vices de fabrication et de matière pendant trois ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

Tempo Fitness garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 90 JOURS

Tempo Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant 90 jours à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- *Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.*

Qu'est-ce qui EST couvert :

- *La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.*

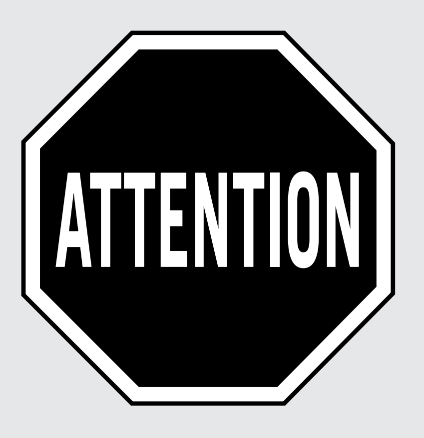
Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- *L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.*
- *Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Tempo Fitness.*
- *Les dommages accessoires ou immatériels. Tempo Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.*
- *Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Tempo Fitness.*
- *Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.*
- *La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.*
- *Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Tempo Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Tempo Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.*

ENTRETIEN/RETOURS

- *Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).*
- *Tout retour doit être pré-approuvé par Tempo Fitness.*
- *Les obligations de Tempo Fitness en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Tempo Fitness, par le même modèle ou un modèle comparable dans l'un de ses services d'entretien agréés.*
- *Un service d'entretien agréé par Tempo Fitness doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.*
- *Les appareils, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Tempo Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.*
- *Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.*

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE



En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, ***NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.***

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle : ***1 (866) 998-3676***
Courriel : ***comments@tempo-fitness.com***
Site Web : ***www.tempo-fitness.com***

Chaque employé de Tempo Fitness est fier de fournir un produit de grande qualité.
Tempo Fitness tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.
REMARQUE *: Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.*
Pour plus ample information sur le produit, visiter le site www.tempo-fitness.com.



1600 Landmark Dr,
Cottage Grove, WI 53527
Téléphone : 1.866.998.3676

May be covered by one or more Patents or Patents Pending	Ce produit peut être couvert par un ou plusieurs brevets ou par des brevets imminents
US 6273843 TW 494765 CN 03206094.7 US 6682460	TW 586429 US 7104930 CN 01230904.4